

گروه‌های خانواده
نارانان و ناراتین



آدرس جلسات
نواحی منطقه
تهران

خرداد
۱۴۰۲

شماره تماس ۰۹۱۹۴۴۴۶۰۷۵

آدرس ایمیل Ostan.teh.ir@gmail.com

شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم .

خداوندا

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم.

ما سعی داریم اطلاعات آدرس‌های درج شده تغییر نداشته باشد، اما این امکان وجود دارد، آدرس جلسات منطقه تهران هر ماه به روز رسانی می‌شود لطفا

به تاریخ فایل دقت بفرمایید.

در این لیست تنها جلساتی که از طرف گروه ها اعلام شده باشد و طبق فرمت آمده در کتاب راهنمای خدمات محلی برگزار می شود، اطلاع رسانی می‌شوند. لطفا به جهت رعایت سنت یازده و حفظ گمنامی و امنیت شما عزیزان از شرکت در جلساتی که اصول نارانان را رعایت نمی‌کنند خودداری بفرمایید.



خرداد ماه ۱۴۰۲

آدرس جلسات نارانون و ناراتین

شماره تلفن:
۰۹۱۹۴۴۴۶۰۷۵

مسئول آدرس جلسات نواحی منطقه تهران
جلسات در روزهای تعطیل رسمی، تعطیل است.
جهت هماهنگی با شماره رو به رو تماس بگیرید.

تاریخچه پیدایش ناراتین در سطح تهران، ایران و جهان:

۱- تاریخچه پیدایش اولین جلسات ناراتین در جهان، در تابستان سال ۱۳۸۷ در ناحیه شمال و شمال شرق و ناحیه شرق تهران بود.

جلسات ناراتین برای اولین بار در استان تهران به وجود آمد و سپس پیام توسعه ی آن به سراسر ایران و جهان منتقل شد.

۲- تاریخچه پیدایش کمیته های ناراتین در نواحی تهران و ساختار استان تهران (منطقه تهران) در سال ۱۳۸۷ می باشد.

۳- با پیشنهاد استان تهران در سال ۸۸ اولین بار در سطح ایران کمیته حمایت از ناراتین شکل گرفت و شروع به توسعه و حمایت از فرزندان ۱۳ تا ۱۹ ساله در استان های کشور نمود.

۴- کمیته ناراتین جهانی با پیشنهاد ایران در کنفرانس خدمات جهانی در سال ۲۰۱۰ برابر با ۱۳۸۸ مورد تایید قرار گرفت و با رای موافقت تمامی نمایندگان مناطق جهان در کنفرانس خدمات جهانی سال ۲۰۱۲ برابر با ۱۳۹۰ شکل گرفت و شروع به توسعه در سطح جهان کرد.

پسران

شهر	روز	ساعت	نام گروه	فرمت جلسه	لینک جلسات فضای مجازی
شمال و شمال شرق	سه شنبه	۲۰ الی ۲۱:۳۰	پسران وحدت	ناراتین پسران مشارکت	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
شمال و شمال شرق	پنج شنبه	۱۴ الی ۱۲:۳۰	سرآغاز	ناراتین پسران مشارکت	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
غرب	جمعه	۱۴ الی ۱۲:۳۰	امیدان فردا	ناراتین پسران مشارکت	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۱۲۱۲۵۵۵۷۱

برای گرفتن حمایت با سایر ناراتین تماس داشته باشیم. قدم ۲ صفحه ۲۵

دختران

شهر	روز	ساعت	نام گروه		لینک جلسات فضای مجازی
جنوب	شنبه	۱۸ الی ۱۹:۳۰	فرشتگان ناراتین	ناراتین دختران مشارکت، نشریه خوانی	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۹۳۸۰۴۰۲۹۵ ۰۹۱۰۹۷۶۱۵۵۰
شمال و شمال شرق	دوشنبه	۱۸ الی ۱۹:۳۰	دختران نور	ناراتین دختران مشارکت	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
غرب	یکشنبه	۱۷:۳۰ الی ۱۹	فرشتگان خدا	ناراتین دختران مشارکت	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۱۴۸۴۵۴۰۴۲ ۰۹۱۹۱۲۷۱۴۱۶
غرب	سه شنبه	۱۶ الی ۱۷:۳۰	فرشتگان آسمان	ناراتین دختران مشارکت	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۱۹۵۵۰۵۸۴۲ ۰۹۹۰۶۰۶۶۹۷۸
جنوب	پنجشنبه	۱۴ الی ۱۵:۳۰	کلبه آرامش	ناراتین دختران مشارکت، قدم	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۱۹۵۹۲۲۳۰۵
جنوب	پنجشنبه	۱۸ الی ۱۹:۳۰	فرشته ها	ناراتین دختران مشارکت، قدم	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۹۳۸۰۴۰۲۹۵ ۰۹۱۹۵۹۲۲۳۰۵
شرق	پنجشنبه	۱۶:۳۰ الی ۱۸	دختران شرق	ناراتین دختران مشارکت، پرسش و تجربه	آدرس: میدان خراسان، خیابان اعظم نظامی، معاونت اجتماعی، داخل حیاط، اتاق ۱۵ (حضور) تلفن: ۰۹۹۰۹۹۱۷۲۰۸
جنوب شرق	پنجشنبه	۱۳ الی ۱۴:۳۰	به سوی رهایی	مشارکت، پرسش و تجربه، قدم (جلسه مختص ناراتین)	آدرس: افسریه، پانزده متری چهارم، خیابان ۲۱ سوری، پلاک ۷، طبقه همکف، سالن اجتماعات (حضور) ۰۹۳۹۷۵۶۹۲۷۱

ناراتین می تواند کمک کند. (پمفلت برای اعضای نوجوان، خانواده یا دوستان نگران)

آقایان

شهر	روز	ساعت	نام گروه	فرمت جلسه	لینک جلسات فضای مجازی
شرق	یکشنبه	۱۹:۱۵ الی ۲۰:۴۵	راه الهی	مشارکت	خیابان پیروزی، خیابان طبرسی، پارک نیلوفر، سرای محله موسوی (زاهد گیلانی) (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰

۲	غرب	جمعه	۹:۳۰ الی ۱۱	خانه الهی	قدم، مشارکت، پرسش و تجربه	خیابان کارگر شمالی (امیرآباد شمالی)، بعد از جلال آل احمد، نیش خیابان شانزدهم، مسجد النبی، طبقه همکف (حضوری) ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
---	-----	------	-------------	-----------	------------------------------	--

جلسات مختلط

۱	شمال و شمال شرق	سه شنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	هدف الهی	مشارکت (جلسه مختلط)	https://join.freeconferencecall.com/hadafh-elahi
۲	غرب	پنجشنبه	۱۶ الی ۱۷:۳۰	خانه عشق	مشارکت، قدم، پرسش و تجربه (جلسه مختلط)	خانه.عشق https://join.freeconferencecall.com/خانه.عشق
۳	غرب	دوشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	مسیر رشد	مشارکت، قدم، پرسش و تجربه، سنت، نشریه خوانی (جلسه مختلط می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/virtualnaran-on2

ما باعث آن نبودیم، نمی توانیم کنترلش کنیم، نمی توانیم درمانش کنیم. قدم ۱ صفحه ۱۱

برای ورود به جلسات مجازی می‌توانید از برنامه‌های واتساپ و فریکنفرانس استفاده کنید.



دستورالعمل کار با برنامه فری کنفرانس

قبل از عضویت به فرمت جلسات خانم‌ها، آقایان و جلسات ناراتین دقت داشته و بعد عضو گروه شوید. لطفا جهت پیدا کردن آدرس جلسات نزدیک محله خود نواحی همجوار را نیز نگاه ببندازید.

۰۹۱۹۴۴۴۶۰۷۵	جلسه درون گروهی آدرس جلسات منطقه تهران با خدمتگزاران آدرس های نواحی اولین <u>دوشنبه</u> هر ماه جلسه درون کمیته ساعت <u>۲۰ الی ۲۱</u> در برنامه فری کنفرانس می باشد.	کمیته آدرس جلسات تهران
https://join.freeconferencecall.com/tehrancommittee <u>یک ماه درمیان حضوری</u>	جلسه کمیته خدماتی منطقه تهران دومین پنجشنبه هرماه ساعت <u>۹ صبح الی ۱۳</u> بصورت مجازی دربرنامه فری کنفرانس برگزار می‌شود.	منطقه تهران
۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸	جلسه کمیته خدماتی شمال و شمال شرق اولین پنجشنبه هر ماه ساعت <u>۹ الی ۱۲/۳۰</u> آخر هر فصل جلسه به صورت حضوری می باشد.	شمال و شمال شرق
۰۹۳۹۷۵۶۹۲۷۱	جلسه کمیته خدماتی جنوب شرق اولین یکشنبه هرماه ساعت <u>۱۰ الی ۱۲ صبح</u> بصورت حضوری برگزار می‌شود.	جنوب شرق
۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰	جلسه کمیته خدماتی ناحیه شرق اولین شنبه هرماه ساعت <u>۱۰ الی ۱۲</u> در برنامه فری کنفرانس برگزار می‌شود.	شرق
۰۹۱۹۵۹۲۲۳۰۵	جلسه کمیته خدماتی ناحیه جنوب جلسه هیئت نمایندگان ناحیه جنوب اولین پنجشنبه هرماه جلسه ساعت ۹ صبح دربرنامه فریکنفرانس برگزار می‌شود.	جنوب
۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱	جلسه کمیته خدماتی منطقه تهران ناحیه غرب اولین پنجشنبه هرماه ساعت <u>۹ الی ۱۲</u> بصورت مجازی دربرنامه فری کنفرانس برگزار می‌شود.	غرب
گروه های ناراتین به دلیل جلسات بسته ای که برگزار می نمایند، لینک های خود را در آدرس جلسات درج نمی نمایند، جهت شرکت در جلسات مجازی ناراتین با شماره تماس نواحی آدرس جلسات که داخل فایل درج شده تماس حاصل نمایید.		



شماره تلفن: ۰۹۱۹۴۴۴۶۰۷۵

مسئول آدرس جلسات نواحی منطقه تهران

جلسات در روزهای تعطیل رسمی، تعطیل است.

جهت اطلاع از باز بودن جلسه با شماره رو به رو تماس بگیرید.

ناحیه شمال و شمال شرق تهران

ردیف	روز جلسه	نام جلسه	ساعت	فرمت جلسه	لینک جلسات فضای مجازی و جلسات حضوری
۱	شنبه	مهر (اراج)	۱۱:۳۰ الی ۱۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/mosharekatmehr اقدسیه (چند قدمی مترو اقدسیه)، ابتدای خیابان لنگری، سرای محله اراج، طبقه دوم، سالن بزرگ
۲	شنبه	نشاط تهران	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/neshatgroup1399
۳	شنبه	آرامش پارک پلیس	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	تهرانپارس، فلکه چهارم، بوستان پارک پلیس، داخل مسجد پارک پلیس (حضوری) ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
۴	شنبه	شنبه ها با نارانا	۱۷ الی ۱۸:۳۰	مشارکت و شنبه های اول هر ماه قدم (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/shanbehabanaranan0 همیشه مجازی
۵	یکشنبه	گنج بهبودی	۱۱:۳۰ الی ۱۰	سه هفته اول قدم، هفته نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد.)	بزرگراه رسالت، کرمان جنوبی، انتهای کوچه رضایی، سرای محله کرمان، طبقه دوم، کلاس شماره ۱۰ (حضوری) ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
۶	یکشنبه	به سوی بیداری	۱۵ الی ۱۶:۳۰	قدم، سنت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/ghadamlavasan
۷	یکشنبه	باران	۱۶ الی ۱۷:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/barannaranan
۸	یکشنبه	امید زندگی	۱۷ الی ۱۸:۳۰	قدم، سنت، مشارکت آزاد (جلسه مختص بانوان می باشد.)	شریعتی، خیابان پلیس، خیابان شیخ صفی، چهارراه شیخان، فرهنگسرا خواجه نظام الملک (سپیدار)، سالن آمفی تاتر (همایش) ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸

۹	یکشنبه	سفر درون	۱۷ الی ۱۸:۳۰	قدم هفته آخر هر ماه سنت کار می شود. (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/safaredaron5
۱۰	یکشنبه	راه زندگی پردیس	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	پردیس، فاز ۳، میدان اندیشه، خیابان اندیشمند، کنار پارک ولایت، سرای محله جانبازان، طبقه همکف
۱۱	دوشنبه	دختران نور	۱۸ الی ۱۹:۳۰	مشارکت (گروه مختص نارائین دختران می باشد.)	جهت عضویت در گروه با شماره ذیل تماس بگیرید ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
۱۲	سه شنبه	مروارید	۱۶ الی ۱۷:۳۰	قدم (جلسه مختص بانوان می باشد.)	چیزر، میدان ندا، درمانگاه ندا، ابتدای سلیمی جنوبی، درب کنار ساختمان طبقه اول ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
۱۳	سه شنبه	گنج آرامش	۱۰ الی ۱۱:۳۰	سه هفته اول سنت، هفته آخر مفهوم فقط آخرین سه شنبه هر ماه حضوری است. (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/wwwganjarameshsonat بزرگراه رسالت، کرمان جنوبی، انتهای کوچه رضایی، سرای محله کرمان، طبقه دوم، کلاس شماره ۱۰ (حضوری) ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
۱۴	سه شنبه	تازه واردین ستایش	۱۵:۳۰ الی ۱۷	مشارکت، ۴۵ دقیقه آخر مختص تازه واردین (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/naranansetavesh7 <u>تعطیلات رسمی تعطیل می باشد</u>
۱۵	سه شنبه	اتحاد	۱۶ الی ۱۷:۳۰	قدم (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/ettehad99
۱۶	سه شنبه	آسمان	۱۷ الی ۱۸:۳۰	مشارکت، شریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/jalaseasman
۱۷	سه شنبه	هدف الهی	۱۹ الی ۲۰:۳۰	مشارکت (جلسه مختلط)	https://join.freeconferencecall.com/hadafh_elahi
۱۸	سه شنبه	پسران وحدت	۲۰ الی ۲۱:۳۰	مشارکت (گروه مختص نارائین پسران می باشد.)	جهت عضویت در گروه با شماره زیر تماس بگیرید ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
۱۹	سه شنبه	تیغه آفتاب لواسان	۱۶ الی ۱۷:۳۰ نیمه اول سال ۱۵ الی ۱۶:۳۰ نیمه دوم سال	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	لواسان، بلوار امام خمینی، خیابان ایثار، مدرسه علامه طباطبایی، درب بالایی مدرسه (حضوری) ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
۲۰	چهارشنبه	راه عشق رودهن	۱۵ الی ۱۶:۳۰ نیمه اول سال ۱۴ الی ۱۵:۳۰ نیمه دوم سال	نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد.)	رودهن، سجادیان، سالن اجتماعات امام زاده محمد تقی (حضوری) تلفن: ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸

۲۱	چهارشنبه	معجزه	۱۶ الی ۱۷:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/mojezeguop4
۲۲	چهارشنبه	راه رشد	۱۷ الی ۱۸:۳۰	قدم، سنت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/raheroshdteh
۲۳	چهارشنبه	طلوع پارک پلیس	۱۵ الی ۱۶:۳۰	قدم، سنت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	تهرانپارس، فلکه چهارم، بوستان پارک پلیس، داخل مسجد پارک پلیس (حضور)
۲۴	چهارشنبه	چشمه امید	۱۱ الی ۱۲:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	میرداماد، تقاطع بزرگراه مدرس، خیابان البرز، کوچه تابان شرقی، سرای محله داوودیه (حضور)
۲۵	پنجشنبه	بهشت پنهان	۱۱ الی ۱۲:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/beheshtepenhan2022
۲۶	پنجشنبه	سرآغاز	۱۲:۳۰ الی ۱۴	ناراتین پسران (گروه مختص ناراتین پسران می باشد.)	جهت عضویت در گروه با شماره ذیل تماس بگیرید ۰۹۱۹۶۲۵۵۶۲۸
۲۷	پنجشنبه	نیایش پارک پلیس	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	تهرانپارس، فلکه چهارم، بوستان پارک پلیس، داخل مسجد پارک پلیس (حضور)
۲۸	پنجشنبه	صدای آشنا	۱۴ الی ۱۵:۳۰	مشارکت، تجربه، نیرو و امید، پرسش و تجربه، نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد.)	فلکه دوم تهرانپارس، خیابان جشنواره، خیابان زهدی، میدان والفجر، سرای محله جوادیه، طبقه اول سالن آمفی تئاتر (حضور)
۲۹	پنجشنبه	تازه واردین گلچین	۹:۳۰ الی ۱۱	مشارکت، قدم، نشریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	اتوبان امام علی خروجی جانبازان غربی، بوستان تمدن، سرای محله کرمان، طبقه دوم اتاق ۹ (حضور)

آشفتگی نتیجه رفتار گذشته ما بود. قدم ۲ صفحه ۲۴

ناحیه جنوب تهران

ردیف	روز جلسه	نام جلسه	ساعت	فرمت جلسه	لینک جلسات فضای مجازی و جلسات حضوری
۱	شنبه	نسیم بهبودی	۹ الی ۱۰:۳۰	مشارکت، قدم، سنت، نشریه خوانی و اداری (جلسه مختص بانوان می باشد.)	شهر ری، سه راه ورامین، ابتدای خیابان ابن باویه، کوچه صالحی، سرای محله شهید غیوری (حضور)

۲	یکشنبه	ساحل آرامش (دولت آباد)	۹ الی ۱۰:۳۰	سنت یا قدم، نشریه خوانی، پرسش و تجربه، اداری و مشارکت آزاد (جلسه مختص بانوان می باشد).	دولت آباد، فلکه دوم، خیابان بهشتی، کوچه توسلی، پلاک ۴، سرای محله دولت آباد، طبقه سوم، سالن آمفی تئاتر (حضور)
۳	شنبه	فرشتگان ناراتین	۱۸ الی ۱۹:۳۰	مشارکت (گروه مختص ناراتین دختران می باشد).	جهت عضویت در گروه با شماره ذیل تماس بگیرید ۰۹۹۳۸۰۴۰۲۹۵
۴	یکشنبه	سرای نیاز (پرنده)	۱۵ الی ۱۶:۳۰	قدم نشریه خوانی، پرسش و تجربه مشارکت و اداری (جلسه مختص بانوان می باشد).	پرنده، بلوار علامه طباطبایی، جنب آگاهی نمازخانه ایستگاه راه آهن (حضور)
۵	یکشنبه	کلبه امید	۱۴ الی ۱۶:۳۰	نشریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد).	ورامین، میدان راضی، (چوب بری) داخل نمازخانه پارک خانواده (حضور)
۶	یکشنبه	خانه دلها (پاکدشت)	نیمه اول سال ۱۵:۳۰ الی ۱۷ نیمه دوم سال ۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه، سنت و جلسه اداری (جلسه مختص بانوان می باشد).	پاکدشت، خیابان علامه، خیابان شهید مرصاد، رو به روی استخر یاس سفید، ورزشگاه مرکزی (حضور)
۷	دوشنبه	سرای آرامش (قرچک)	۹:۳۰ الی ۱۱	(جلسه مختص بانوان می باشد).	قرچک (ورامین)، مسجد جامع، پارک ولایت، سرای محله ولایت، زیرزمین، سالن بصیرت (حضور)
۸	دوشنبه	ندای حق	۱۴ الی ۱۵:۳۰	سنت یا قدم، نشریه خوانی، پرسش و تجربه، اداری و مشارکت آزاد (جلسه مختص بانوان می باشد).	انتهای خانی آباد نو، میثاق جنوبی، روبه روی کوچه ۷۹، بوستان شقایق، حسینه کوثر (حضور)
۹	دوشنبه	نورالهی (اسلام شهر)	۱۴ الی ۱۵:۳۰	مشارکت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه، سنت و جلسه اداری (جلسه مختص بانوان می باشد).	اسلام شهر، انتهای قائمیه، کوچه ۴۹، مسجد قمر بنی هاشم، درب کنارمسجد، داخل حسینیه (زیرزمین) (حضور)
۱۰	سه شنبه	مسیر روشنایی	۱۰ الی ۱۱:۳۰	مشارکت، قدم، سنت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد).	خانی آبادنو، بلوار شقایق، روبه روی میدان میوه و تره بار، جنب پارک ۲۲ بهمن، سرای محله اسفندیاری، طبقه دوم (حضور)

۱۱	چهارشنبه	رهایی (صالح آبادی غربی)	۱۰ الی ۱۱:۳۰	مشارکت، سنت، نشریه خوانی، قدم و پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/rahaeenaranan
۱۲	چهارشنبه	نور امید واوان	۱۴ الی ۱۵:۳۰	مشارکت، قدم و سنت، مفاهیم، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	اسلام شهر، شهرک واوان، بلوار ولیعصر، خیابان اسفند، نبش کوچه یازدهم، حسینی علی اصغر (حضور)
۱۳	پنجشنبه	کلبه آرامش	۱۴ الی ۱۵:۳۰	مشارکت، قدم (گروه مختص نارائین دختران می باشد.)	جهت عضویت در گروه با شماره ذیل تماس بگیرید
۱۴	پنجشنبه	فرشته ها	۱۸ الی ۱۹:۳۰	مشارکت، قدم (گروه مختص نارائین دختران می باشد.)	جهت عضویت در گروه با شماره ذیل تماس بگیرید ۰۹۱۹۵۹۲۳۳۰۵
۱۵	پنجشنبه	طلوع گلستان	۸:۳۰ الی ۱۰	مشارکت، قدم، سنت، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	اسلام شهر، گلستان صالحیه، سی متری، خیابان رستوران کاج، کتابخانه شهید امامی (حضور)

با رها کردن عشق را نشان می دهیم. قدم ۳ صفحه ۳۴

ناحیه جنوب شرق

ردیف	روز جلسه	نام جلسه	ساعت	فرمت جلسه	لینک جلسات فضای مجازی و جلسات حضوری
۱	یکشنبه	نغمه های امید	۸:۳۰ الی ۱۰	مشارکت، قدم، سنت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	اتوبان محلاتی، بلوار ابوذر، پل پنجم و ششم، خیابان هانی، سرای محله هانی (حضور) ۰۹۹۲۶۸۶۵۷۳۰
۲	سه شنبه	مسیر آرامش	۱۶:۳۰ الی ۱۸	نشریه خوانی، مشارکت، سنت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	خاور شهر، فاز ۲، خیابان سبلان، سرای محله، طبقه ۲ (حضور) ۰۹۹۲۶۸۶۵۷۳۰
۳	سه شنبه	حضور خدا	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت، تجربه قدم یک، پرسش و پاسخ، تجربه نیرو و امید (جلسه مختص بانوان می باشد.)	قیامدشت، بلوار غربی امام خمینی فرهنگسرای مهر و ماه، طبقه همکف (حضور) ۰۹۹۲۶۸۶۵۷۳۰
۴	سه شنبه	تازه واردین	۱۶ الی ۱۷:۳۰	تازه واردین (جلسه مختص بانوان می باشد.)	شهرک افسریه، خیابان ۲۱ (سوری) بین پانزده متری سوم و چهارم پلاک ۷ جنب پارک فرهاد (حضور) ۰۹۹۲۶۸۶۵۷۳۰

۵	چهارشنبه	خانه امید	۱۶ الی ۱۷:۳۰	مشارکت، قدم (جلسه مختص بانوان می باشد).	افسریه، پانزده متری چهارم، خیابان ۲۱ (سوری)، پلاک ۷، طبقه همکف، سالن اجتماعات (حضور) ۰۹۹۲۶۸۶۵۷۳۰
۶	پنج شنبه	به سوی رهایی	۱۳ الی ۱۴:۳۰	مشارکت، پرسش و تجربه، قدم (جلسه مختص نارائین) ماه خرداد آنلاین است	افسریه، پانزده متری چهارم، خیابان ۲۱ سوری، پلاک ۷، طبقه همکف، سالن اجتماعات (حضور) ۰۹۹۲۶۸۶۵۷۳۰
۷	پنجشنبه	زیتون	۱۰ الی ۱۱:۳۰	مشارکت، قدم (جلسه مختص بانوان می باشد).	خیابان میثم (میرهاشمی)، پارک زیتون، سرای محله حسین آباد، طبقه دوم (حضور) ۰۹۹۲۶۸۶۵۷۳۰

اول آمدیم، بعد به تدریج فهمیدیم و سپس به باور رسیدیم و سپس به باور رسیدیم. قدم ۱ صفحه ۱۷

ناحیه غرب تهران

ردیف	روز جلسه	نام جلسه	ساعت	فرمت جلسه	لینک جلسات فضای مجازی و جلسات حضوری
۱	شنبه	عشق و امید	۱۰:۳۰ الی ۱۲	مشارکت، قدم، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد).	بزرگراه محمدعلی جناح، نبش خیابان طاهریان، روبروی پارک اختر، سرای محله فردوس طبقه سوم، اتاق ۱ (حضور) ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۲	شنبه	راه نجات (حضور)	۱۰ الی ۱۱:۳۰	مشارکت، هفته آخر هر ماه نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد).	میدان دهکده المپیک، پارک جوانمردان، سالن اجتماعات پارک (حضور) ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۳	شنبه	فرشتگان کمیل	۹:۳۰ الی ۱۱	قدم، سنت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد).	اتوبان نواب جنوب به شمال روبروی ایستگاه تندرو صفدری، خیابان جوانمرد، بن بست دانش، خانه سلامت، طبقه اول (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۴	شنبه	باران عشق	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد).	https://join.freeconferencecall.com/baraneshgh
۵	یکشنبه	ساحل آرامش	۱۰ الی ۱۱:۳۰	قدم، پرسش و تجربه، نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد).	بلوار دهکده، زیبا دشت، بلوار گلپایگ جنب میوه و تره بار شهروند، سرای محله زیبادشت، طبقه اول (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۶	یکشنبه	امید شهریار	۱۰ الی ۱۱:۳۰	مشارکت، قدم، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد).	امید...شهریار https://join.freeconferencecall.com/
۷	یکشنبه	آوای بهبودی	۹:۳۰ الی ۱۱	مشارکت، قدم و سنت، پرسش و تجربه، نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد).	آوای بهبودی https://join.freeconferencecall.com/

۸	یکشنبه	فرشتگان خدا	۱۷:۳۰ الی ۱۹	مشارکت (گروه مختص ناراتین دختران می باشد.)	جهت عضویت در گروه با شماره ذیل تماس بگیرید ۰۹۱۴۸۴۵۴۰۴۲ ۰۹۱۹۱۳۷۱۴۱۶
۹	دوشنبه	راه نجات (مجازی)	۹:۳۰ الی ۱۱	مشارکت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/rahenejatm
۱۰	دوشنبه	رشد تهران	۱۱:۳۰ الی ۱۰	پنل، مشارکت، قدم نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/tehranroshd20
۱۱	دوشنبه	دنیای نور	۹:۳۰ الی ۱۱	مشارکت، قدم، سنت جلسه مختص بانوان (می باشد.)	اتوبان چمران، شمال به جنوب، ابتدای یادگار امام، نرسیده به ورودی اوین، سرای محله اوین (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۱۲	دوشنبه	معجزه	نیمه اول سال ۱۷:۳۰ الی ۱۵ نیمه دوم سال ۱۶:۳۰ الی ۱۴	قدم، مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	تقاطع بلوار کشاورز، کارگر شمالی، داخل نمازخانه پارک لاله (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۱۳	دوشنبه	نرگس تهرانسر	۱۴:۳۰ الی ۱۶	مشارکت، پرسش و تجربه، قدم، نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد.)	تهرانسر شرقی، بلوار گلها، خیابان کیا شمشکی، خیابان بنفشه شمالی، سرای محله پاسداران، طبقه اول، کلاس ۱ (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۱۴	دوشنبه	تجربه، نیرو، امید(کمیل)	۱۷:۳۰ الی ۱۹	مشارکت، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/naranonmr99
۱۵	دوشنبه	افق (شهریار)	۱۱:۳۰ الی ۱۰	جلسه مختص بانوان (می باشد.)	شهریار، خیابان ولیعصر، کوچه استاد شهریار، فرهنگسرا شهریار، طبقه اول سالن آمفی تئاتر (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۱۶	دوشنبه	مسیر رشد	۲۰:۳۰ الی ۱۹	مشارکت، قدم، پرسش و تجربه، سنت، نشریه خوانی (جلسه مختلط می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/virtualnaranon2
۱۷	سه شنبه	بهاران اندیشه	۱۱:۳۰ الی ۱۰	قدم، سنت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه، مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/baharan
۱۸	سه شنبه	نرگس تهرانسر	۱۴:۳۰ الی ۱۶	مشارکت، پرسش و تجربه و قدم، سنت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/nargesnaranon (تعطیلات مناسبتی فعالیت ندارند)

۱۹	سه شنبه	پرتو آرامش	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت، قدم (جلسه مختص بانوان می باشد.)	میدان پونک، به سمت میرزا بابایی کنارمیوه تره بار سردار جنگل، سرای محله پونک جنوبی، کلاس داخل حیات (حضور) ۰۲۱۴۴۴۸۴۲۵۲ ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۲۰	سه شنبه	فرشتگان آسمان	۱۶ الی ۱۷:۳۰	مشارکت (گروه مختص نارائین دختران می باشد.)	جهت عضویت در گروه با شماره ذیل تماس بگیرید ۰۹۳۹۷۲۱۷۲۳۳
۲۱	سه شنبه	پلی به سوی خدا	۱۴ الی ۱۵:۳۰	قدم، مشارکت، پرسش و تجربه، نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد.)	رباط کریم (شهریار)، شهرک آشناسان، مسجد جامع آشناسان، مهد قرآن (حضور) ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۲۲	چهارشنبه	دریای نور	۱۰:۳۰ الی ۱۲	قدم، مشارکت، پرسش و تجربه، نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/daryave-noor
۲۳	چهارشنبه	روزنه	۱۴ الی ۱۵:۳۰	مشارکت، قدم، سنت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/rozanee
۲۴	پنجشنبه	پرتو آرامش	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت، قدم (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/partoaramesh دائم مجازی
۲۵	پنجشنبه	خانه عشق	۱۶ الی ۱۷:۳۰	مشارکت، قدم، پرسش و تجربه (جلسه مختلط)	https://join.freeconferencecall.com/خانه.عشق
۲۶	جمعه	رشد (میدان قزوین)	۹ الی ۱۰:۳۰	قدم، نشریه خوانی، مشارکت، سنت، مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/roshdmevdaneghazvin (تعطیلات مناسبتی کشور این گروه فعالیت ندارد.)
۲۷	جمعه	خانه الهی	۹:۳۰ الی ۱۱	قدم، مشارکت، پرسش و تجربه (جلسه مختص آقایان می باشد.)	خیابان کارگر شمالی (امیرآباد شمالی)، بعد از جلال آل احمد، نبش خیابان شانزدهم، مسجد النبی، طبقه همکف (حضور) ۰۹۱۰۴۸۱۱۵۰۱
۲۸	جمعه	امیدان فردا	۱۲:۳۰ الی ۱۴	مشارکت (گروه مختص نارائین پسران می باشد.)	جهت عضویت در گروه با شماره ذیل تماس بگیرید ۰۹۱۲۱۲۵۵۵۷۱

برای گرفتن حمایت با سایر اعضای نارائان تماس داشته باشیم. قدم ۲ - صفحه ۲۵

ناحیه شرق تهران

ردیف	روز جلسه	نام جلسه	ساعت	فرمت جلسه	لینک جلسات فضای مجازی و جلسات حضوری
------	-------------	----------	------	-----------	-------------------------------------

۱	شنبه	آیین مهرورزی	۸:۳۰ الی ۱۰	مشارکت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	افسریه، شهرک والفجر، پارک والفجر، سرای محله و الفجر (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۲	شنبه	پلی به سمت خدا	۱۴:۲۰ الی ۱۵:۵۰	مشارک ت، قدم (جلسه مختص بانوان می باشد.)	مشیریه، انتهای خیابان سازمان آب، پارک بنفشه، سرای محله بنفشه، طبقه اول، سالن کنفرانس (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۳	یکشنبه	خانه عشق	۸:۳۰ الی ۱۰	قدم، مشارکت، نشریه خوانی و مشارکت، مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/khaneveeshgh1
۴	یکشنبه	الهه زندگی	۹ الی ۱۰:۳۰	مشارکت، قدم (جلسه مختص بانوان می باشد.)	خیابان نبرد شمالی، خیابان پاسدارگمنام، داخل پارک گلپیرا، سرای محله صاحب الزمان، طبقه دوم (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۵	یکشنبه	راه الهی	۱۹:۱۵ الی ۲۰:۴۵	مشارکت (جلسه مختص آقایان می باشد.)	خیابان پیروزی، خیابان طبرسی، پارک نیلوفر، سرای محله موسوی (زاهد گیلانی) (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۶	سه شنبه	معجزه آرامش	۱۰ الی ۱۱:۳۰	قدم، سنت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	خیابان دماوند، ایستگاه بی آر تی سبلان، ۲۷ متری اشراقی، جنب کوچه رنجبرتاری، پلاک ۳۸، شورا یاری محله (سرای محله اشراقی) طبقه دوم، کلاس ۱۰۲ (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۷	سه شنبه	راه امید	۹ الی ۱۰:۳۰	سنت به صورت کارگاهی، آخر هر ماه کارگاه مفاهیم (جلسه مختص بانوان می باشد.)	خیابان نبرد شمالی، خیابان پاسدار گمنام، چهارراه صالحی، داخل بوستان گلپیرا، سرای محله صاحب الزمان، طبقه ۲ (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۸	سه شنبه	سرای امید	۱۴:۳۰ الی ۱۶	مشارکت، سنت، نشریه خوانی، پرسش و تجربه (جلسه مختص بانوان می باشد.)	مشیریه، سرای مشیریه، انتهای خیابان سازمان آب، پارک بنفشه، سرای محله بنفشه طبقه همکف، اتاق شماره ۲ (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۹	دوشنبه	ندای عشق	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت، پرسش و تجربه، نشریه خوانی هفته چهارم یک ماه درمیان قدم و سنت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	خیابان پیروزی، خیابان طبرسی، پارک نیلوفر، سرای محله موسوی (زاهد گیلانی) (حضور) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰

۱۰	چهارشنبه	معجزه امید	۲۲ الی ۲۳:۳۰	مشارکت، نشریه خوانی (جلسه مختص بانوان می باشد.)	https://join.freeconferencecall.com/mojezeomid2022
۱۱	پنجشنبه	دختران شرق	۱۶:۳۰ الی ۱۸	مشارکت، پرسش و تجربه (جلسه مختص ناراتین می باشد.)	آدرس: میدان خراسان، خیابان خاوران، خیابان اعظم نظامی، معاونت اجتماعی، داخل حیاط، اتاق شماره ۱۵ (حضورى) تلفن: ۰۹۹۰۹۹۱۷۲۰۸
۱۲	پنجشنبه	ستایش	۱۵ الی ۱۶:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	آدرس: میدان خراسان، خیابان خاوران، خیابان اعظم نظامی، معاونت اجتماعی، داخل حیاط، سمت راست اولین کانکس (حضورى) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۱۳	پنج شنبه	راه روشن	۱۶ الی ۱۷:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	خیابان پیروزی، خیابان طبرسی، پارک نیلوفر، سرای محله موسوی (زاهد گیلانی) (حضورى) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
۱۴	جمعه	صبح جمعه	۹ الی ۱۰:۳۰	مشارکت (جلسه مختص بانوان می باشد.)	آدرس: میدان خراسان، خیابان خاوران، خیابان اعظم نظامی، داخل معاونت اجتماعی، کانکس داخل حیاط (حضورى) تلفن: ۰۹۱۰۵۶۳۱۱۵۰
زمانی که بندهای انکار را باز می کنیم که در مقابل معتاد کنترلی نداریم. قدم ۱ - صفحه ۱۱					

نارانان مخف ۴ واژه انگلیسی می‌باشد که به معنی « گروه های گمنام خانواده معتادان » میباشد.

نارانان مخفف «Narcotic Anonymous Family Groups»

در تابستان سال ۱۹۶۸ میلادی برابر با ۱۳۴۷ شمسی در ایالت پنسیلوانیای ایالات متحده برای اولین جلسه نارانان توسط بانوانی که همسرانشان در جلسات NA شرکت می‌کردند استارت خورد.

تاریخچه پیدایش اولین جلسه نارانان در ایران ابتدا در سال ۱۳۷۰ بود که به دلیل عدم حمایت کافی منحل شد و دوباره در آبان ماه ۱۳۷۴ در استان تهران در منزل اعضا به صورت غیر رسمی شکل گرفت و بعد با بیشتر شدن تعداد اعضا به صورت رسمی در سال ۱۳۷۵ با استارت گروه های سرچشمه تهران، مطهری، پارک آوینی کلینیک خادم، اندیشه، قرچک ورامین و چهار صد دستگاه شروع به پیام رسانی و کمک به خانواده های معتادان شد. اولین ساختار خدماتی جهت خدمت رسانی به گروه ها (رساندن نشریات و پاسخگویی به تلفن تازه واردین و تهیه آدرس جلسات) در استان تهران در سال ۱۳۷۹ شمسی بود.

سپس با رشد سریع انجمن و به دلیل زیاد شدن تعداد جلسات در سال ۱۳۸۰ ساختار استان تهران اقدام به کوچکتر کردن کمیته های خدماتی و به وجود آوردن نواحی مختلف جغرافیایی نمود.

در حال حاضر منطقه ی بزرگ تهران دارای ۵ ناحیه می‌باشد که در هر ناحیه جلسات بهبودی آقایان و بانوان و ناراتین دختران و ناراتین پسران در آنها برگزار می‌شود.

تاریخچه پیدایش اولین ناحیه در تهران، ناحیه شرق است که به طور تقریبی در سال ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۳ شمسی شکل گرفت.

سپس در مهرماه ۱۳۸۲ ناحیه شمال و شمالشرق تهران نیز مستقل شده و اقدام به خدمت رسانی به گروه های در محدوده این ناحیه نمود.

ناحیه جنوب تهران نیز در بین سال‌های ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۳ شروع به شکل‌گیری و پیام رسانی در سطح جنوب تهران نمود. ناحیه غرب تهران نیز به طور تقریبی در سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۸۷ شمسی شکل گرفت و در نهایت ناحیه جنوب شرق به طور تقریبی در سال‌های ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۰ شکل گرفت.

اولین همایش کشوری ما (مجمع کشوری گروه های خانواده گمنام معتادان) در ۶ و ۵ بهمن سال ۱۳۸۵ در تهران برگزار شد و برای نخستین بار ایده به وجود آوردن کمیته خدماتی منطقه و ایجاد اتحاد بین نواحی کشور مطرح شد. اولین کمیته خدماتی منطقه ایران با نام منطقه یک ایران در آبان ماه ۱۳۸۶ به میزبانی اعضای نارانان در مشهد بوجود آمد، و شروع به خدمت رسانی به استان‌های کشور نمود.

دومین کمیته خدماتی منطقه ایران با نام منطقه جنوب ایران در سال ۱۳۹۵ در شیراز استارت خورد و شروع به خدمت رسانی به گروه های جنوب کشور نمود.

در نهایت سومین منطقه ایران یعنی با نام منطقه ی تهران در ۲۳ تیر ماه ۱۴۰۱ شمسی شکل گرفت و شروع به رساندن پیام امید و خدمت رسانی به اعضا و گروه های واقع در این منطقه نمود.

<https://t.me/Wmu3EhLfOXM0ZWRk> کانال تلگرام آدرس جلسات منطقه تهران:
www.khmir.ir وب سایت نارانان:
https://instagram.com/naranon_iran کانال آدرس جلسات :
<https://t.me/naranontehran> تلگرام منطقه تهران :
<https://www.instagram.com/naranontehran> اینستاگرام منطقه تهران:
[/https:// /chat.whatsapp.com/L33cdcrB4coFMbPXyRmctZ](https://chat.whatsapp.com/L33cdcrB4coFMbPXyRmctZ) کانال آدرس واتساپ :
[/https:// eitaa.com/join chat/1841299679C1cfd1b97c6](https://eitaa.com/join_chat/1841299679C1cfd1b97c6) کانال آدرس ایتا :

درخواست:

مسئول کمیته آدرس جلسات نارانان و ناراتین منطقه تهران از نمایندگان محترم، را از اعضا تقاضا دارد که اعضای با عشق نارانانی به عنوان بازو با توانایی و مهارت در زمینه کار با کامپیوتر و یا ایده و نظر که باعث پیشرفت در کار می توانند داشته باشند جهت همکاری لطفا با این شماره خدماتی ذیل تماس حاصل نمایند.
با تشکر فراوان از بازوان این کمیته و از خدمتگزاران آدرس جلسات نواحی منطقه تهران

مسئول

کمیته آدرس جلسات منطقه تهران

نویده

تلفن همراه : ۰۹۱۹۴۴۴۶۰۷۵

Email: address.committee.tehran@gmail.com

آدرس ایمیل کمیته آدرس های منطقه تهران: